

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 18 - numero 3841 di martedì 30 agosto 2016

Il caldo sul lavoro: prevenzione, emergenze e primo soccorso

Le linee di indirizzo ministeriali per la prevenzione degli effetti del caldo sulla salute riportano precise indicazioni sulle patologie associate al caldo. Focus sulle misure di prevenzione per la popolazione e per i lavoratori.

Roma, 30 Ago ? Durante la **stagione estiva**, nelle aziende dove sono presenti ambienti particolarmente caldi o lavoratori che operano in esterno, ci possono essere **emergenze** correlate alle ondate di calore e ai problemi conseguenti a colpi di calore, alla disidratazione, allo stress da calore, a crampi, edemi e perdite di coscienza.

Pubblicità

<#? QUI-PUBBLICITA-MIM-[CSRS12_RADS] ?#>

Ricordando che l'impatto del caldo sulla salute è in gran parte prevenibile, per offrire qualche non esauriente elemento informativo - al di là del ruolo dei medici competenti e del soccorso sanitario - sul **primo soccorso** e sulla **prevenzione mirata al rischio calore**, torniamo a soffermarci sul documento "**Linee di indirizzo per la prevenzione degli effetti del caldo sulla salute**", nella versione aggiornata del mese di marzo 2013. Un documento realizzato dal Ministero della Salute in collaborazione con il Centro Nazionale Prevenzione e Controllo Malattie (CCM).

Partiamo da alcune **informazioni generali per la popolazione** durante le ondate di calore.

Per prima cosa si indica di **rinfrescare l'ambiente domestico e di lavoro**:

- "controllare la temperatura all'interno delle stanze tra le 08.00 e le 10.00, alle 13.00 e la notte dopo le 22.00. La temperatura non dovrebbe superare i 32 °C durante il giorno e 24 °C durante la notte. Questo è particolarmente importante per i neonati e per le persone anziane o persone affette da malattie croniche;
- aprire le finestre durante la notte e le prime ore della mattina per favorire il ricambio d'aria più fresca nelle stanze;
- chiudere le finestre e oscurarle (con serrande, persiane, tapparelle o tende) durante le ore più calde, soprattutto quelle esposte al sole e limitare l'uso di elettrodomestici (forno, fornelli, ferro da stiro, asciugacapelli, ecc.);
- se l'abitazione è dotata di climatizzatori, seguire le seguenti precauzioni: provvedere alla pulizia dei filtri all'inizio dell'estate; regolare la temperatura tra i 24°C e i 26°C; mantenere chiuse le finestre ed evitare l'uso contemporaneo di elettrodomestici che producono calore; coprirsi nel passaggio da un ambiente caldo a uno più freddo; in condizioni climatiche caratterizzate da temperature non particolarmente elevate ma con elevati tassi di umidità, è consigliabile utilizzare solo il deumidificatore;

- se si utilizzano ventilatori meccanici, non indirizzare il flusso di aria direttamente sulle persone e bere adeguate quantità di acqua".

Inoltre evitare l'esposizione al caldo:

- "spostarsi nella stanza più fresca della casa, soprattutto durante la notte;

- evitare di uscire di casa nelle ore più calde della giornata (tra le 11.00 e le 18.00);

- evitare l'attività fisica intensa all'aria aperta durante gli orari più caldi della giornata;

- se l'abitazione si surriscalda durante il giorno e non è si provvisti di condizionatore, è opportuno trascorrere alcune ore della giornata in un luogo pubblico climatizzato (es. biblioteche, centri per anziani, centri sociali, ecc.);

- adottare alcune precauzioni per **spostarsi in macchina**: se la macchina è rimasta parcheggiata al sole, ventilare l'abitacolo prima di rientrare e iniziare il viaggio con i finestrini aperti o il climatizzatore attivato; regolare l' impianto di climatizzazione in modo che la differenza tra interno ed esterno non superi i 5°C ed evitare di orientare il flusso direttamente sui passeggeri; durante lunghi viaggi, utilizzare tendine parasole, rifornirsi di acqua, evitare pasti pesanti e bevande alcoliche; non lasciare né persone né animali nella macchina parcheggiata al sole".

Favorire l'abbassamento della temperatura corporea e l'idratazione;

- "fare bagni e docce con acqua tiepida, bagnarsi il viso e le braccia con acqua fresca;

- indossare indumenti chiari, leggeri in fibre naturali (es. cotone, lino), ripararsi la testa con un cappello leggero di colore chiaro e usare occhiali da sole;

- assumere abitudini alimentari adeguate: bere almeno 2 l di acqua al giorno (gli anziani devono bere in assenza dello stimolo della sete) se non controindicato dal medico. Evitare alcolici, bevande molto fredde, limitare l'assunzione di bevande gassate o zuccherate o con caffeina; limitare il consumo di acque oligominerali e l'assunzione non controllata di integratori di sali minerali; mangiare molta frutta e verdura e fare pasti leggeri Precauzioni particolari se si assumono farmaci".

E come comportarsi generalmente nei casi di malore correlabile al caldo eccessivo?

Il Ministero consiglia alla popolazione di:

- "contattare un medico in presenza di sintomi collegabili al caldo come malessere generale, mal di testa, astenia, vertigini, palpitazioni, ansia o in caso di ipotensione arteriosa;

- in caso di spasmi muscolari dolorosi, localizzati alle gambe, alle braccia o all'addome, soprattutto al termine di un'attività fisica intensa, spostarsi immediatamente in una stanza fresca o con aria condizionata, bere soluzioni reidratanti contenenti elettroliti. Consultare, eventualmente, un medico se i crampi persistono più di un'ora;

- se una persona che assistete presenta cute calda, arrossata e secca, delirio, convulsioni e/o stato confusionale o perdita di conoscenza, contattare immediatamente il medico o il servizio di emergenza sanitaria (118). Mentre si aspettano i soccorsi, ove possibile, spostare la persona in una stanza fresca ombreggiata o con aria condizionata, far assumere alla persona una posizione sdraiata con gambe sollevate, spogliarla. Applicare impacchi freddi o rinfrescare il corpo con acqua fresca. Misurare la temperatura corporea. Non somministrare aspirina o paracetamolo. Attendere i soccorsi posizionando la persona priva di coscienza su un lato".

Ricordiamo altre indicazioni, sempre tratte dal documento del Ministero della Salute sulle "buone prassi" per affrontare un **colpo di calore**.

Si segnala che oltre che curare la disidratazione, "bisogna raffreddare l'organismo nel modo più fisiologico ed efficace possibile. A tal fine il raffreddamento diretto, ovvero da esposizione ad acqua fredda, non è ottimale perché comporta una brusca vasocostrizione e, quindi, richiede un costante monitoraggio". Ed è dunque preferibile il "raffreddamento per evaporazione, che si ottiene bagnando il corpo o avvolgendolo in teli di cotone bagnato e, successivamente, esponendolo a flussi di aria calda, non caldissima, come quella che esce da un asciugacapelli a basso regime. La parte della superficie corporea esposta al getto di aria va cambiata continuamente. La procedura va interrotta quando la temperatura rettale scende sotto i 39°C". Nel documento, che vi invitiamo a leggere integralmente, sono riportati anche i farmaci e le sostanze che è bene non somministrare.

Concludiamo riportando, infine, alcune **informazioni generali per chi svolge un'attività lavorativa e intensa attività fisica all'aperto**:

- "programmare i lavori più faticosi in orari con temperature più favorevoli, preferendo l'orario mattutino e preserale;
- garantire la disponibilità di acqua nei luoghi di lavoro: bere acqua fresca (aggiunta di sali minerali) e rinfrescarsi non solo abbassa la temperatura interna del corpo, ma soprattutto consente al fisico di recuperare i liquidi persi con la sudorazione. I luoghi di lavoro devono quindi essere regolarmente riforniti di bevande idro-saline e acqua per il rinfrescamento dei lavoratori nei periodi di pausa. E' importante consumare acqua prima di avvertire la sete e frequentemente durante il turno di lavoro, evitando le bevande ghiacciate ed integrando con bevande idro-saline se si suda molto;
- mettere a disposizione mezzi di protezione individuali quali un cappello a tesa larga e circolare per la protezione di capo, orecchie, naso e collo, e abiti leggeri di colore chiaro e di tessuto traspirante;
- prevedere pause durante il turno lavorativo in un luogo il più possibile fresco o comunque in aree ombreggiate, con durata variabile in rapporto alle condizioni climatiche e allo sforzo fisico richiesto dal lavoro;
- articolare i turni di lavoro considerando le esigenze dei lavoratori con malattie croniche, come ad es. BPCO, e organizzare per loro turni nelle ore meno calde e pause più lunghe".

Ministero della Salute, Centro Nazionale Prevenzione e Controllo Malattie (CCM), "Linee di indirizzo per la prevenzione degli effetti del caldo sulla salute", aggiornamento marzo 2013, revisione della versione originale curata da Anna Maria Bargagli, Manuela De Sario, Paola Michelozzi e Simona Vecchi (Dipartimento di Epidemiologia del SSR Lazio), Laura Cialdea e Annamaria de Martino (Direzione Generale della Prevenzione del Ministero della Salute), Alberto Baldaccini, Giovanni Capobianco e Chiara Imbasciati (UOC Geriatria per Acuti, Ospedale S. Eugenio, ASL RM C, Roma) (formato PDF, 2.95 MB).

RTM



Questo articolo è pubblicato sotto una [Licenza Creative Commons](#).

www.puntosicuro.it